

CZU: 159.9.07:004.738.5

ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ: ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Татьяна ГРАУР

Молдавский государственный университет

CAUZELE DEPENDENȚEI DE INTERNET LA ADOLESCENȚI: ANALIZA CERCETĂRILOR PSIHOLOGICE

Astăzi, accesul la Internet este atât de ferm stabilit în viețile noastre, încât majoritatea oamenilor îl acceptă ca parte integrantă a acesteia. În același timp, audiența pe Internet devine mai tânără – copiii, adolescenții și tinerii reprezintă o parte importantă a acesteia, iar din multe pericole în utilizarea Internetului există riscul dependenței de Internet. Comportamentul dependent începe atunci când există dorința de a scăpa de realitate prin schimbarea stării mentale fie prin luarea anumitor substanțe, fie prin fixarea atenției asupra anumitor activități pentru a evoca și a menține emoții intense. Dependența de Internet apare atunci când satisfacerea nevoilor reale este înlocuită de o nouă nevoie de acces la spațiul cibernetic.

Adolescența este vârsta formării intensive a conceptului de sine și a dezvoltării personalității. De rând cu aceasta, adolescentul trebuie să mențină în mod constant stima de sine și autoritatea la un nivel confortabil. Astfel, adolescența este critică pentru apariția schimbărilor comportamentale. În prezentul articol sunt analizate problemele legate de definirea cauzelor dependenței adolescenților de Internet. Sunt analizate cercetările psihologice care permit identificarea ca principale a următoarelor cauze: accesibilitatea Internetului; nivelul scăzut al competenței digitale; particularitățile de vârstă; trăsăturile de bază de personalitate; particularitățile relațiilor de familie.

Cuvinte-cheie: *Internet, dependență de Internet, dependență, adolescenți, cauze, particularități.*

CAUSES OF INTERNET DEPENDENCE IN ADOLESCENTS: A REVIEW OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Today, Internet access is so firmly established in our lives that most people accept it as an integral part of it. At the same time, the Internet audience is getting younger – children, teenagers and young people make up a significant part of it, and of the many dangers in using the Internet is the risk of Internet addiction. Dependent behavior begins when there is a desire to escape from reality by changing one's mental state by taking certain substances or fixing attention on certain activities in order to evoke and maintain intense emotions. The Internet addiction appears when the satisfaction of real needs is replaced by a new need for access to cyberspace.

Adolescence is the age of intensive formation of self-concept and personality development. Along with this, a teenager needs to constantly maintain self-esteem and authority at a comfortable level. Thus, adolescence is critical for the occurrence of behavioral changes. In present article are reviewed problems related to definition of causes of Internet addiction at adolescents. Are analyzed psychological researches that allow identifying as main the following causes: accessibility of Internet; low level of digital competence; age particularities; basic personality traits; particularities of family relationship.

Keywords: *internet, internet addiction, dependence, adolescents, causes, particularities.*

Введение

В настоящее время интернет настолько прочно утвердился в нашей жизни, что большинство людей воспринимают его как неотъемлемую её часть. Интернет предоставляет нам огромные возможности для поиска и получения новой информации, открывает перспективы для расширения коммуникации до глобальных пределов. Вместе с тем аудитория интернета молодеет – дети, подростки и молодежь составляют значительную её часть. Однако одной из многочисленных опасностей при пользовании интернетом является риск формирования интернет-зависимости. Нами представлен обзор психологических исследований, направленный на анализ причин формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Зависимое поведение возникает в том случае, когда появляется стремление к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или фиксации внимания на определенных видах деятельности, чтобы вызывать и поддерживать интенсивные

переживания и эмоции [1, с.78]. Об интернет-зависимости можно говорить, когда удовлетворение реальных потребностей замещается новой потребностью. Данная потребность к доступу в киберпространство характеризуется сверхценностью и возможностью, предоставляемой виртуальным пространством, избегать решения проблем реальности, реализовывать свои фантазии, компенсировать дефицит общения и т.д. В процессе реализации своей зависимости аддикт избегает не только решения жизненных проблем, но также останавливается в своем непосредственно личностном росте.

Подростковый возраст является возрастом активной социализации, интенсивного формирования Я-концепции и развития личности. Важнейшее значение приобретают общение со сверстниками и ориентация на их мнение; самоутверждение. Наряду с этим подросток нуждается в постоянном подержании самооценки и авторитета на комфортном для личности уровне. Характерный для подростков нарциссизм, стремление к независимости, протестность проявляются у многих из них через агрессивное поведение, которое крайне мало способствует налаживанию межличностных контактов, дружбе, созданию близких доверительных отношений. К тому же подросток не обладает достаточными навыками реализации одной из важнейших потребностей – стремясь к установлению дружеских отношений, он одновременно не умеет правильно это делать, становясь уязвимым. Помимо прочего уязвимость подростка усугубляется характеристиками современной жизни: нарушением детско-родительских отношений; изменением системы ценностей (ориентация на карьерный рост и успех); огромным потоком информации, превышающим способности человека адаптироваться к ней; урбанизацией и усложнением социальных связей.

Подростковый возраст является критическим для возникновения поведенческих изменений. В настоящее время интернет-зависимость среди подростков является насущной проблемой в образовательных и рекламных программах ввиду потенциальной взаимосвязи с сидячим образом жизни (в частности, использованием технологий) и пандемией ожирения. Интервенции для предотвращения длительного пребывания за компьютером являются главным компонентом превентивных программ ожирения в школах [2].

Обзор литературы

Исследователями выделены типы компьютерной зависимости, среди которых мы обозначим следующие: навязчивый интернет-серфинг (постоянный поиск информации в интернете); виртуальное общение; киберсекс (зависимость от порносайтов); компьютерные сетевые игры. Существенными мотивами предпочтения виртуальной реальности являются: поиск новых ощущений, идентификаций; снятие эмоционального напряжения и тревоги; желание уйти от проблем, переключиться, забыться; поиск друзей, поддержки, общения, особенно одинокими людьми и теми, у кого сложности в установлении контактов [3].

За последнее время в мире увеличилось не только количество пользователей интернета, но и время, проводимое онлайн: в среднем люди пользуются интернетом по шесть часов в день. В Молдове также наблюдается рост пользователей интернета: в 2017 году количество пользователей мобильного интернет-доступа на основе технологии 4G увеличилось, по сравнению с 2016 годом, на 83,7% [4]. Данный фактор (назовем его фактором доступности) также является значимым.

Представляет интерес понятие цифровой компетентности (своего рода культуры пользования сетью интернет), от уровня развития которой зависит успешность во многих видах деятельности, в том числе в учебе, общении и др. Цифровая компетентность включает не только знания и навыки, но и такие аспекты, как социальные роли и правила, ответственность, мотивация. Психологические исследования подростков онлайн указывают на то, что интернет сегодня является скорее пространством социализации и развития подростка, чем отдельной сферой его жизни [5, с.4]. В связи с этим нельзя не отметить важность формирования данной компетенции в школе и семье. Однако в Молдове этому не уделяется должного внимания. Следствием является отсутствие приемлемого уровня развития цифровой компетентности подростков и значимых близких, что может выступать одной из причин, способствующих формированию интернет-зависимости.

В качестве факторов притягательности интернета следует рассмотреть и тот, что общение в пространстве интернета для подростка с его неуверенностью и зависимостью от чужого мнения, нестабильной самооценкой имеет ряд значительных преимуществ по сравнению с общением в реальной

жизни. Среди них – широкий выбор партнеров по общению, удовлетворяющий практически любым критериям поиска; анонимность и др. Следовательно, интернет является практически идеальным способом быстрого удовлетворения нереализованных потребностей. Этим объясняется тот факт, что наиболее уязвимым контингентом для формирования интернет-зависимости являются подростки, среди которых, по данным некоторых исследований, распространённость интернет-аддикций в определенных регионах достигает 38% [6]. В отечественном исследовании, проведенном Ж.Раку, установлено, что значимыми факторами для попадания в группу риска являются низкая самооценка, низкое оценивание таких личностных качеств, как «авторитет у сверстников», «внешность», «умение многое сделать своими руками» [7]. Этим может быть объясним факт предпочтения подростками виртуального общения реальному.

Представляет интерес подход, при котором причиной формирования интернет-зависимости рассматривается определенный склад личности. В одном из первых исследований подростков, проведенном Ш.Текл, отмечается, что для многих испытуемых установление тотального контроля над компьютером является очень значимым параметром. Установление контроля над компьютером позволяет им в какой-то мере компенсировать невозможность осуществления контроля или отсутствие контроля в других сферах жизни, как правило, в социальных отношениях [8].

В исследовании В. А. Буровой отмечается важность преморбидных характеристик личности для формирования интернет-зависимости. По мнению В.А. Буровой, вероятнее всего преморбидные, т. е. предрасполагающие черты зависимой личности формируются в семье с большим количеством созависимых моделей поведения [9]. В более поздних исследованиях подростков также можно проследить зависимость поведения в сети в большей мере от определенного набора основных черт личности. Многие исследования подтверждают тот факт, что черты личности могут не только предсказать усвоение новых технологий, но и являются пусковым механизмом негативного использования интернета, например – формирования зависимости [10].

Рассмотрим некоторые черты личности, которые могут послужить причиной развития зависимости от интернета, а также их взаимосвязь с той или иной деятельностью онлайн. В исследовании, проведенном с иранскими старшеклассниками, экстраверсия и нейротизм были выявлены как предрасполагающие факторы формирования интернет-зависимости. У подростков интернет-зависимость связана с такими чертами личности, как нейротизм, дружелюбие (agreeableness), добросовестность [11, с.315]. В других исследованиях отмечалась взаимосвязь экстраверсии и высоких показателей по открытости опыту с использованием интернета в инструментальных целях и с активной вовлеченностью в социальные медиа (блоггерство и т.п.). Помимо прочего у людей с высокими показателями по открытости опыту выявлены пристрастность к комментированию онлайн и онлайн играм. Нейротизм предрасполагает к использованию интернета в целях дружеского общения. Исследование, проведенное с индийскими подростками в 2017 г., показывает, что подростки с высоким уровнем интернет-зависимости имеют высокие результаты по шкалам нейротизма и экстраверсии и низкие по шкалам открытости опыту и дружелюбию, по сравнению с подростками с низким уровнем интернет-зависимости [12].

Р.Ф. Теперик и М.А. Жукова (Россия) отмечают, что для интернет-зависимых пользователей свойственны проблемы с коммуникацией, вызванные выраженной эмоциональной нечувствительностью и эгоцентризмом, что позволяет использовать интернет-коммуникацию в качестве компенсаторного механизма. Результаты их исследования позволяют предположить шизоидный тип личности у испытуемых с интернет-зависимостью по таким критериям, как эмоциональная нечувствительность, сниженная способность распознавания невербалики у партнера по общению, эгоцентризм, неспособность воспринимать критику. В целом, полученные результаты соотносятся с результатами исследования личностных особенностей подростков с интернет-зависимостью, проведенного рядом других исследователей, которое показало относительное преобладание шизоидов среди испытуемых – 29,8 % [13]. Особенности коммуникации, типичные для шизоидов, могут быть следствием семейных взаимоотношений. Следовательно, определенный стиль семейных взаимоотношений может приводить к шизоидности как черте характера и сопутствующим ей проблемам, что, в свою очередь, может послужить предпосылкой для формирования интернет-зависимости в будущем. Обозначим данный фактор как социально-психологический.

Следует отметить, что в последние два десятилетия Молдова подвержена процессу сепарации семей, когда один или оба родителя на определенный срок уезжают на работу за границу. В данном

контексте наиболее существенной причиной риска для возникновения интернет-зависимости у детей являются негативные стороны семейных взаимоотношений. Семья перестает выполнять одну из своих важнейших функций – обеспечение эмоционально-психологического комфорта и защиты ребенка. Вследствие этого отношения в «разделенной» семье становятся отчужденными, поскольку игнорируются эмоционально-психологические потребности других членов семьи. В данных условиях родителям сложно создать теплые доверительные отношения с детьми; последние могут уходить в себя, что способствует формированию не только вышеназванной проблемы, но и развитию дисгармоничной личности. Вместе с тем, такое положение способствует ряду психологических проблем у ребенка. В связи с этим подчеркивается, что вопрос влияния негативных особенностей семейных взаимоотношений родителей с детьми на возникновение у них интернет-зависимости требует более глубокого изучения.

Заключение

Подводя краткие итоги предпринятого обзора исследований, отметим, что наиболее значимыми причинами формирования интернет-зависимости у подростков являются следующие: доступность и легкость в использовании интернета; низкий уровень цифровой компетентности; возрастные особенности подростка (в силу которых интернет имеет ряд преимуществ перед реальным межличностным взаимодействием, а также выступает средством удовлетворения важных возрастных потребностей); определенный склад личности (в частности, такие черты, как нейротизм, экстраверсия, ригидность, враждебность); особенности семейных взаимоотношений (запрет на открытое выражение чувств, низкая степень заботы друг о друге и др.).

Литература:

1. МЕНДЕЛЕВИЧ, В.Д. *Психология девиантного поведения*: Учебное пособие. СПб.: Речь, 2005. 445 с.
2. KO CH, YEN JY, CHEN CS et al. Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 2009; 163:937-943.
3. ORZACK, M.N. Computer addiction: What is it? In: *Psychiatric Times*. August.-V/15, 1998, no8.
4. <http://aif.md/mobilnaja-moldova-chislo-polzovatelej-mobilnym-internetom-rezko-vyroslo-za-god/> [Доступно: 01.05.2018].
5. СОЛДАТОВА, Г.У., НЕСТИК, Т.А., РАССКАЗОВА, Е.И. и др. *Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования*. Москва: Фонд развития Интернет, 2013.
6. ТИТОВА, В.В. Компьютерная зависимость: механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике. В: *Теория и практика психотерапии*, 2015, №1, с.52-56.
7. РАКУ, Ж.П. Психологические аспекты феномена интернет-зависимости и его влияние на характеристики личности в молодом возрасте. В: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2016, nr.5(95), с.215-223.
8. ЗАРЕЦКАЯ, О.В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблем [Электронный ресурс]. В: *Психологическая наука и образование*, 2017, том 9, №2, с.145-165 doi: [10.17759/psyedu.2017090213](https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090213) [Доступно: 23.04.2018].
9. ЛОСКУТОВА, В.А. *Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств*: Дисс. ... канд. мед.наук. Новосибирск, 2004. 157 с.
10. HARDIE, E., MING, Y.T. Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet addiction. In: *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 2007, no5(1), p.34-47.
11. KAKULTE, A., SHEJWAL, B. Internet addiction and personality differences among adolescents. In: *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 2017, no8(4), p.315-318.
12. GUADANO, R.E., BRADLEY, M.O. Who blogs? Personality predictors of blogging. In: *Computers in Human Behaviour*, 2008, no24(5), p.1993-2004.
13. ТИТОВА, В.В. *Указ. соч.*

Date despre autor:

Tatiana GRAUR, doctoranda, Școala doctorală Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea de Stat din Moldova.
E-mail: graurtv@gmail.com

Prezentat la 25.10.2018